

## **Note sur l'utilisation des galactologues en maternité**

**Les maternités sont sollicitées par des laboratoires pour distribuer et/ou faire la promotion de produits galactologues pour réussir l'allaitement maternel.**

La perte de confiance de la mère et ce besoin injustifié des professionnels d'une reprise de poids avant la sortie de maternité font de façon excessive et non justifiée introduire des compléments de lait artificiel. Des allégations non démontrées sont aussi parfois attribuées à ces produits assimilés à des compléments alimentaires qui associeraient des effets galactologues, préventifs des douleurs et de lutte contre la fatigue.

### **Une efficacité non prouvée sur la production lactée**

Ces produits contiennent des substances utilisées comme galactologue dans de nombreuses cultures à travers le monde. La plus fréquemment retrouvée dans les produits commercialisés en France est le fenugrec. Les études cas-témoins qui cherchent à démontrer l'effet stimulant de la production lactée du fenugrec sont rares et manquent de rigueur. Un essai randomisé à double insu démontre qu'un mélange de fenugrec, de gingembre et de curcuma augmente la production de lait (50 % à 2 semaines et 100 % à 4 semaines) chez les mères qui allaitent, exclusivement pendant le mois suivant l'accouchement [1]. Une méta-analyse portant sur 4 essais randomisés montre une augmentation de la production de lait sous fenugrec par rapport au placebo, mais il n'y a plus aucune différence après 14 jours [2]. D'autres études n'ayant pas trouvé ces mêmes effets, la conclusion du dernier rapport Cochrane est de ne pas recommander ces produits [3]. Si une consommation modérée de fenugrec n'est pas toxique, des doses élevées pourraient entraîner une hypoglycémie [4].

### **Un risque de retarder la mise en place des autres mesures ayant prouvé leur efficacité pour augmenter la production lactée**

Les meilleurs galactologues restent l'allaitement à la demande, une bonne prise du sein, la peau à peau et la cohabitation 24h/24.

Si la prise de poids est insuffisante un défaut de production lactée peut être évoqué souvent la conséquence de tétées inefficaces pour stimuler et entretenir la production lactée. Il faut alors augmenter la fréquence de la mise au sein en étant plus à l'écoute des signes indiquant un besoin de téter, mettre aux deux seins à chaque tétée et optimiser la vidange mammaire (compression mammaire de fin de tétée), ajuster/corriger la position, stimuler le bébé quand il ralentit ou arrête de téter. Le recours à un professionnel référent en allaitement doit être préconisé.

### **Conclusion**

L'intérêt des galactologues n'étant pas clairement démontré, il n'y a pas d'indication à les prescrire. Même s'ils ne sont pas toxiques à doses raisonnables, ils pourraient retarder la mise en place de mesures proactives dont l'efficacité est prouvée.

1. Bumrungrert A, Somboonpanyakul P, Pavadhgul P, Thaninthanon S. Effects of fenugreek, ginger, and turmeric supplementation on human milk volume and nutrient content in breastfeeding mothers: a randomized double-blind controlled trial. *Breastfeeding Med* 2018; 13: 645-50.
2. Khan TM, Wu DB, Dolzhenko AV. Effectiveness of fenugreek as a galactagogue: A network. *Phytother Res* 2018; 32: 402-12.
3. Foong SC, Tan ML, Foong WC, Marasco LA, Ho JJ, Ong JH. Oral galactagogues (natural therapies or drugs) for increasing breast milk production in mothers of non-hospitalised term infants. *Cochrane Database Syst Rev* 2020; 5: 1-147.
4. Gong J, Fang K, Dong H, Wang D, Hu M, Lu M. Effect of fenugreek on hyperglycaemia and hyperlipidemia in diabetes and prediabetes: A meta-analysis. *J Ethnopharmacol* 2016; 194: 260-8.